
Subject: Progressive Muskelentspannung
Posted by [Isn't It A Pity](#) on Mon, 14 May 2012 20:26:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Da es hier ja immer Leute gibt die sich mit allem was das Leben so hergibt beschäftigen wollte ich mal wissen ob jemand Erfahrungen mit irgendeiner Form von Muskelrelaxationsübungen hat.

Hintergrund ist, dass ich schon seit Jahren Tremorprobleme habe und in letzter Zeit kaum noch eine Nacht durchschlafen kann. Nachdem ich jetzt mal ganz oberflächlich angefangen hab ein paar Übungen zu machen kann ich schon eine positive Wirkung auf meine Verfassung feststellen. Selbst wenn ichs mir nur einbilde, das reicht ja auch bei sowas.

Kann jemand spezielle Übungen empfehlen? Bitte nicht zu esoterisch

Gruß Pity

Subject: Aw: Progressive Muskelentspannung
Posted by [Gast](#) on Mon, 14 May 2012 20:30:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mediation. Nebeneffekt/voraussetzung ist physische Entspannung.
Progressive Muskelrelaxation fetzt und ist einfacher als autogenes Training (habe aber mit letzterem keine Erfahrung)